

# 春の山菜の保存法

## ・わらび

### 1) 塩漬しおづけ

なま  
生のままのわらびに、塩を多めに入れてそのまま保存する。

食べる時は、水にひとばん一晩つけて塩をぬ抜く。

水から出してふっとう沸騰したお湯をかけて4～5分置く。

(長く置くとわらびがとろけてしまう)のでようちゅうい要注意です。

に煮て食べたり、そのままマヨネーズでサラダ風にしたり、みそしる味噌汁の具ぐとしてもおい美味しいです。

### 2) 天日干てんぴほし

わらびにじゅうそう重曹をまぶしねっとう熱湯をかけ、2～3時間置き水で洗ってから天日に干す。

完全にかわ乾くまで数日間干す。

戻す時はお湯に浸けて一晩置く。

## ・ぜんまい

<sup>わた</sup>綿を取って柔らかくなるまで茹<sup>ゆ</sup>でる。

天日に干し、ある程度乾<sup>かわ</sup>いたら手もみをする。

カラカラになるまで干す。



食べる時は一晩水<sup>ひとばん</sup>に浸<sup>つ</sup>けた後、

柔らかくなるまで茹<sup>ゆ</sup>でて、

茹<sup>ゆ</sup>で汁<sup>じる</sup>に一晩浸ける。

水で洗い、

油<sup>いた</sup>で炒めてから砂糖、酒、しょうゆで味付けするか、

だし汁で煮て砂糖、酒、しょうゆで

しっかり味が付くまで煮<sup>に</sup>る。

戻したものを白和え<sup>しらあ</sup>にしても良いです。

## ・たけのこ



### 1) <sup>しおづ</sup>塩漬け

水で茹<sup>ゆ</sup>でてたけのこが白くなるまで塩をする。

桶<sup>おけ</sup>に入れて上から重<sup>おも</sup>しを置いて保存する。

食べる時は塩が抜けるまで(2~3晩)水に浸けて塩  
抜きをする。水は毎日かえる。

お好みの味付けで調理する。(味噌も良い)

## 2) 天日干し

米のとき汁じる ゆで茹ゆでてカラカラになるまで天日に干す。



食べる時は水で戻もどす。(2~3晩)柔らかくなるまで戻もどし、だし汁じる にで煮る。

## ・ふき



## 1) つくだに

ふきが出始めではじめた頃の細いものが、つくだにには最適さいてきです。



水から茹でる、沸騰したら7～8分茹で、水で洗い4～5センチの長さに切り、さしみ醤油と酒で炊く。

お好みで山椒の実を入れても良いです。

一日で炊き上げるのではなく、3日位かけて醤油が少しだけ残るくらいまで炊く。

初日は1時間、次の日からは30分位炊いたら火を止めてそのまま置いておく。

じっくり時間をかけて炊くと、味が染みて美味しくなります。



びんなどに小分けして保存すると良いです。

## 2) <sup>あま ず つ</sup>甘酢漬け

ふきを茹でる。

手でつまみ<sup>やわ</sup>柔らかくなったら、水に入れて<sup>さ</sup>冷まし、すじを取って洗う。

鍋に酢カップ(1/2 カップ)、砂糖(大さじ2)、塩(小さじ 1/2)を鍋に入れ、ふきも一緒に入れ2~3分炊き容器に入れて保存する。

鷹の爪を1~2本入れるとピリツとします。



甘酢はふきの量によって変えて下さい。